

**HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA
*PART-TIME***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

Wina Anjani

1531080142

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing I : Dra. Yusafrida Rasyidin, M. Ag

Pembimbing II : Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi, M.Si

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2019 M**

ABSTRAK

Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja *Part-Time*

Oleh :

Wina Anjani

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan mental agar kualitas hidupnya meningkat. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya rasa syukur. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* di fakultas ushuluddin dan studi agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017 berjumlah 70 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling total*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala rasa syukur sebanyak 19 aitem ($\alpha = 0,865$) dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 21 aitem ($\alpha = 0,868$).

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Analisis data yang digunakan adalah *korelasi product momen pearson*. Hasil penelitian menunjukkan dari dua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. $r_{xy} = 0,510$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menandakan bahwa adanya hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dihasilkan. Sumbangan efektif sebesar 26% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 74% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : Rasa Syukur, Kesejahteraan Psikologis, *Part-Time*.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja *Part-Time*.

Nama : Wina Anjani

NPM : 1531080142

Program Studi : Psikologi Islam

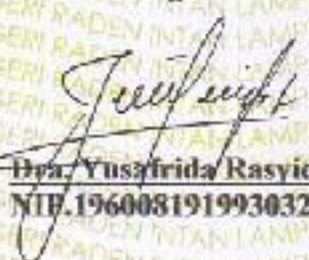
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

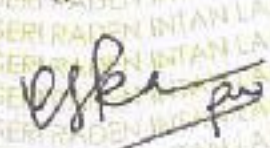
MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung


Pembimbing I

Pembimbing II


Dya Yusra Rasyidia, M. Ag
NIP.196008191993032001


Eska Prawisudawati U, S.Psi,M.Si
NIP.198508182019032010

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Lethol H. Endro Suratmih Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time**. Disusun oleh **Wina Anjani**. NPM : **1531080142**. Program studi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : **Kamis, 30 januari 2020**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, MA

(.....)

Sekretaris : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

(.....)

Penguji utama : Ahmad Irvan Muzni, M.Psi

(.....)

Penguji I : Dra. Yusafrida Rasyidin, M.Ag

(.....)

Penguji II : Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si

(.....)

DEKAN

Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

Dr. M. Afif Anshori, M.Ag
NIP. 196603131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	‘ (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

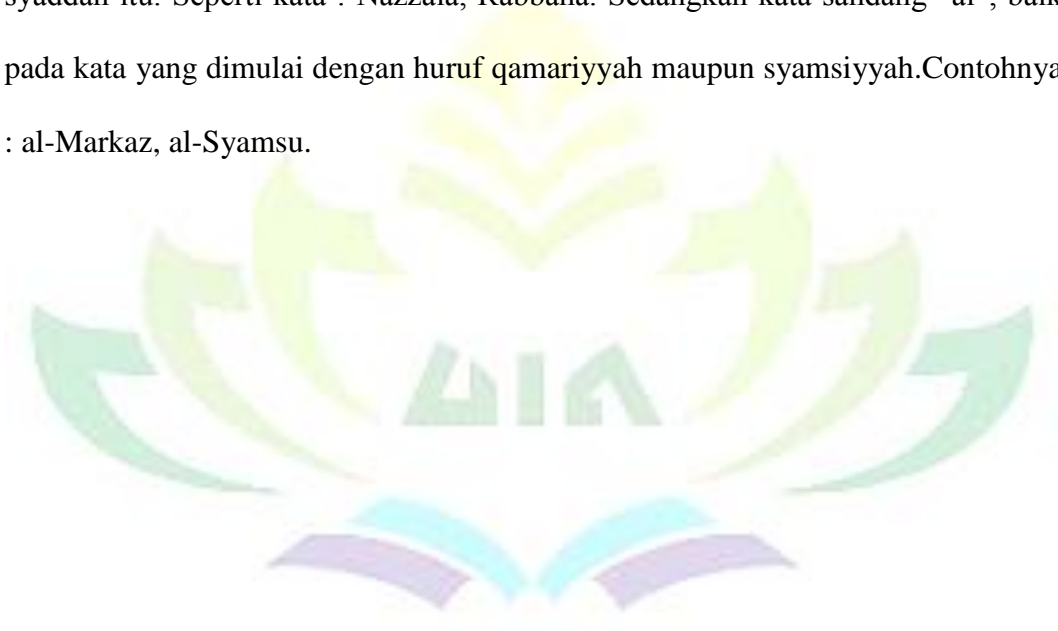
Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يُ...	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قَيْلْ	وُ...	Au
ـُ	U	ذَكِرَ	و	Û	يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu 'alaikum wr.wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Wina Anjani

NPM : 1531080142

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah sambil bekerja *part-time* " merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Bandar Lampung, Desember 2019

Yang menyatakan,



Wina Anjani
1531080142

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ٧

*Artinya : “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan ;
”Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat)
kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), makan sesungguhnya azab-
Ku sangat pedih”. (Q.S. Ibrahim : 7).*



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alamin, terucap syukur kepada Allah SWT karena atas izin-Nya lah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Maka dengan penuh rasa syukur dan tulus, ikhlas skripsi ini kupersembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Kedua orangtuaku, yang kusayangi dan kucintai, bapak Sarman Hadi dan ibu Ramayana, atas ketulusan nya dalam mendidik, membimbingku dengan penuh perhatian dan kasih sayang serta keikhlasan dalam do'a sehingga mengantarkanku untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk adikku Aisyah Dwi Kartini yang kusayangi, yang selalu mendukungku dan menyemangatiku agar tidak mudah menyerah untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk kamu yang aku sayangi, yang telah menemaniku dari awal perkuliahan sampai detik ini Ade Abas Setiawan. terimakasih selalu memberikan dukungan dan bantuan materil maupun moril, kasih sayang, semangat, perhatian serta motivasi-motivasi agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Wina Anjani, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 01 Januari 1998. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Sarman Hadi dan Ibu Ramayana. Alamat tempat tinggal di Jl. Syafe'I Dusun Sinar Banten Desa Sidosari Kec. Natar Lampung Selatan. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. TK Aisyiyah Bandar Lampung , Lulus pada tahun 2003
2. SD Negeri 01 Labuhan Ratu, Lulus pada tahun 2009
3. SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2012
4. SMA Yadika Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2015

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung.
4. Bapak Drs. Zaeny, M. Kom. I, selaku pembimbing akademik peneliti yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan dan arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.

5. Ibu Yusafrida Rasyidin, M. Ag selaku dosen pembimbing I dan Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Keluarga besar (Alm) Slamet Riyadi, Pamanku, Ibung-Ibungku yang telah menjadi motivasi diriku, memberikan nasihat, dan do'a.
8. Keluarga besar (Alm) Saptudin, Nenekku, Uwohku, Uwaku, dan Cicikku yang aku sayangi terimakasih telah memberikat do'a dan nasihat kepada peneliti sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.
9. Sahabat yang aku sayangi, terimakasih selalu memberikan dukungan, tenaga, pikiran, canda tawa dan semangat yang tiada henti kepada peneliti yaitu Rayi Widia Utami, Octaviyani Rheca Putri, Debie Tiara, Ulfa Nadia Pandola, Alifah Kholisah dan Ade Sanjaya. Teman main bareng, teman cerita bareng, susah dan senang bareng yang akan selalu kurindukan masa-masa waktu kuliah, terima kasih sudah selalu bersama.
10. Rekan kerjaku yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, terimakasih Bapak Rifki Efendi, Ike Agustin, dan Wiranata sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.

11. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2015 dan kakak-kakak serta adik-adik yang telah memberikan kebersamaan, dukungan dan motivasi.
12. Teman-teman di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama angkatan 2017 yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Bandar Lampung, Febuari 2020

Wina Anjani
1531080142

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kesejahteraan Psikologis	12
B. Rasa Syukur	17
C. Hubungan Antara Rasa Sukur dengan Kesejahteraan Psikologis	21
D. Kerangka Berpikir	23
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel	26
B. Definisi Operasional	26
C. Subjek Penelitian	27

D. Metode Pengumpulan Data	29
E. Validitas dan Realibilitas	31
F. Metode Analisis Data	32
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	33
A. Orientasi Kancan Dan Persiapan Penelitian	33
1. Orientasi Kancan.....	33
2. Persiapan Penelitian	35
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	37
4. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	38
5. Penyusunan Skala Penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian	42
1. Penentuan Subjek Penelitian	42
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	43
3. Skoring	43
C. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Statistik Variabel penelitian	44
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	45
3. Uji Asumsi	47
4. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Populasi Penelitian.....	28
Tabel. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	30
Tabel. 3 <i>Blueprint</i> Skala Rasa Syukur	31
Tabel. 4 Rancangan Skala <i>Try Out</i> Kesejahteraan Psikologis	36
Tabel. 5 Rancangan Skala <i>Try Out</i> Rasa Syukur	37
Tabel. 6 Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis, Valid Dan Gugur.....	39
Tabel. 7 Distribusi Aitem Skala Rasa Syukur, Valid Dan Gugur.....	40
Tabel. 8 Sebaran Aitem Valid Skala Kesejahteraan Psikologis.....	41
Tabel. 9 Sebaran Aitem Valid Skala Rasa Syukur.....	42
Tabel. 10 Subjek Penelitian.....	43
Tabel. 11 Deskripsi Data Penelitian.....	44
Tabel. 12 Kategori Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel. 13 Kategorisasi Rasa Syukur	46
Tabel. 14 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	47
Tabel. 15 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	48
Tabel. 16 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT.....	25
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Rancangan Kedua Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabelitas Hasil Uji Coba Kedua Skala
- Lampiran. 4 Kedua Skala Penelitian
- Lampiran. 5 Data Skor Penelitian
- Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran. 10 Kartu Konsultasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Menurut Ryff (1989) ketika mempelajari kesejahteraan psikologis lebih mendalam, seseorang akan mampu menilai bagian mana yang kurang dari kehidupannya, karena dalam kesejahteraan psikologis terdapat nilai-nilai positif yang menjadi bagian dari indikator kesehatan mental.

Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan juga psikologisnya agar kualitas hidupnya meningkat termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa remaja yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi (Santrock, 2012). Mahasiswa yang telah melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu (Rani dkk, 2013).

Pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki remaja tidak sejalan dengan kenyataan yang ada. Menurut Prabowo (2017) kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniasari, Epi. dkk (2019) kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia sekitar 16%

berada pada kategori tinggi, kemudian sekitar 46% berada pada kategori sedang, dan sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Di Indonesia, kondisi perekonomian cukup sulit bagi sebagian mahasiswa. Beberapa mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya, sehingga berusaha meringankan beban orangtuanya dan mendorong mahasiswa kuliah sambil bekerja (Denura, 2012). Hal ini menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Kebanyakan pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah jenis pekerjaan paruh waktu (*part time*), dikarenakan jadwal kerja paruh waktu lebih fleksibel dan tipe pekerja ini tidak memiliki kontrak kerja (Mardelina, 2017).

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja banyak dijumpai di berbagai Negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. Contohnya di Inggris, sebanyak 87% dari mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja mengatakan bahwa mereka bekerja untuk menambah keterampilan, selebihnya alasan mahasiswa yaitu untuk menambah biaya perkuliahan dan hanya sekedar mengisi waktu luang atau hobi semata (BBC Indonesia, 2015).

Disisi lain adanya masalah-masalah yang mahasiswa hadapi antara lain; mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari mengatur waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kondisi kesehatan fisik mereka baik itu dalam urusan perkuliahan maupun dalam pekerjaan, mereka harus membagi peran antara mahasiswa dan karyawan, terlebih lagi permasalahan dalam pergaulan, kurangnya interaksi

dengan sesama temannya (Mardelina, 2007). Menurut *National Health Ministries* (Putri, 2012) bahwa mahasiswa memiliki banyak penyebab sumber stres antara lain; tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu-individu baru dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang besar, mengenal identitas dan orientasi seksual dan mulai mempersiapkan kehidupan setelah kuliah.

Hasil wawancara yang dilakukan pada lima mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang saat ini sedang menjalani kuliah sambil bekerja *part time*. Tiga mahasiswa berinisial A, D, dan K mengungkapkan alasan mereka bekerja untuk meringankan beban orang tua dalam biaya perkuliahan. tetapi mereka juga sering mengalami hambatan-hambatan dalam menjalani aktivitas antara kuliah dan bekerja seperti kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja, kesulitan berkonsentrasi pada saat kuliah, kesulitan dalam menentukan prioritas antara kuliah dan pekerjaan, kurangnya waktu belajar dan istirahat. Hal inilah yang menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah pada dimensi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Hambatan-hambatan itulah yang menyebabkan prestasi akademik mereka menurun dan tidak jarang dapat menyebabkan mereka stres. Sedangkan dua diantaranya berinisial P dan B alasan kuliah sambil bekerja *part-time* adalah mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman, mereka tidak memungkiri bahwa terkadang mereka terlalu fokus bekerja sehingga kuliahnya terbengkalai, dan karna keterbatasan waktu bersosialisasi dengan teman-teman kuliah, sehingga merasa kurang akrab dan

merasa kurang informasi mengenai tugas kuliah karna hanya mengandalkan informasi dari teman dekat saja. Hal ini menunjukkan kurangnya menjalin hubungan yang positif dengan orang lain sehingga kesejahteraan psikologisnya rendah.

Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pada aspek penguasaan lingkungan, penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Sehingga mahasiswa mengalami antaralain; kesulitan dalam mengatur waktu antara urusan kuliah dan pekerjaan, mereka sering tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan tugas, mereka memiliki waktu yang terbatas di kampus, jarang terlibat aktivitas kampus dan sosial, kurangnya interaksi dengan teman di kampus, terkadang banyaknya tugas kuliah juga mengganggu konsentrasi dalam bekerja sehingga mahasiswa merasa cukup kelelahan fisik maupun mental, karena mahasiswa merasa mempunyai dua tanggung jawab sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Sehingga terjadinya penurunan indeks prestasi dan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part time* mengalami stres.

Hasil wawancara tersebut berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murniasih pada tahun (2013) yang menjelaskan bahwa ada berbagai permasalahan yang timbul ketika mahasiswa memilih berkuliah sambil bekerja, seperti permasalahan dalam pergaulan atau permasalahan keluarga yang akan menambah tuntutan beban untuk diselesaikan. Mahasiswa yang kuliah saja memiliki banyak waktu luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan

mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas, karena terlalu banyak kegiatan yang dijalani. Dalam hal tersebut, mahasiswa tidak hanya memenuhi tanggung jawabnya dalam pendidikan dan kehidupan di perkuliahannya, namun juga memiliki tanggung jawab dalam relasi dan di dalam pekerjaannya.

Fenomena lain yang mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditemukan pada mahasiswa UNY. Dikutip dari *jogja.tribunnews.com* (diakses pada tanggal 9 Februari 2016) pada hari senin ditemukan seorang mahasiswa berinisial KM gantung diri di kamar kosnya. Diduga KM memiliki masalah dalam bidang akademiknya mengingat KM saat itu adalah mahasiswa tingkat akhir. Dalam hal ini terlihat bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dalam memaknai hidup (*purpose in life*) yang menjadi dimensi dari kesejahteraan psikologis cenderung rendah sehingga KM memilih untuk mengakhiri hidupnya. Menurut Dwyer dan Cummings (dalam Salami, 2010) bahwa banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapi membuat mereka membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik untuk dapat berhasil dalam mengejar akademik mereka.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara *efektif* dan kemampuan menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1995) evaluasi terhadap pengalaman yang dilakukan individu ada dua, pertama akan menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah, atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologis meningkat. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan individu yang menjalankan hidupnya dengan perasaan yang positif dan berkelanjutan, dimana individu dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Huppert dkk, 2005). Dierendock, dkk (dalam Harimukthi & Dewi, 2014) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu yang penting karena memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu. Menurut Wood, dkk (2009) Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya adalah dukungan sosial, religiusitas, status sosial ekonomi dan rasa syukur.

Syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Al-Fauzan (2005) menyebutkan bahwa rasa syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas

segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

Menurut Park, Peterson dan Seligman (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang di terima. Individu bersyukur karena menyadari dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan, dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan (Seligman, 2002). Dalam konsep Al-Qur'an, konsep syukur telah dijelaskan dalam Al-Qur'an :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ٧

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan ; ”Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”. (Q.S. Ibrahim : 7).

HAMKA di dalam tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa yang menjadi *mukhatab* (yang dibicarakan) dari ayat diatas adalah Bani Israil setelah dibebaskan dari penindasan Fir'aun. Kebebasan ini merupakan hal yang patut disyukuri. Dalam bersyukur tetaplah berusaha guna mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Hamka menyebutkan bahwa kaum Bani Israil harus dapat bangkit kembali tanpa mengeluh atas nikmat yang menurut mereka sangat sedikit dan terbatas. Bila mengeluh ini kurang, itu tidak cukup, maka itulah yang disebut

dengan *kufur*, melupakan nikmat Tuhan, tidak mau berterimakasih (HAMKA, 1983).

Sementara itu, M. Quraish Shihab dalam kitabnya *tafsir al-Misbah* menafsirkan ayat ini dengan memulai perkataan Musa a.s kepada kaumnya : “*Dan ingat jugalah nikmat Allah kepada kamu semua tatkala Tuhan pemelihara dan penganugerah aneka kebajikan kepada kamu memaklumkan : ”Sesungguhnya Aku, yakni Allah bersumpah demi kekuasaan-Ku, jika kamu bersyukur pasti Aku tambah nikmat-nikmat-Ku kepada kamu karena sungguh nikmat-Ku amat melimpah. Karena itu berharaplah yakni mengingkari nikmat-nikmat yang telah aku anugerahkan, dengan tidak menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana Aku kehendaki, maka akan Aku kurangi nikmat itu bahkan kamu terancam mendapat siksa-Ku sesungguhnya siksa-Ku dengan berkurang atau hilangnya nikmat itu, atau jatuhnya pertaka atas kamu akan kamu rasakan amat pedih* (Shihab, 2002).

Potongan ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa dengan bersyukur seorang individu akan mendapat nikmat lebih yang dimana saling berkaitan penerimaan diri individu. Konsep kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang meningkatkan kesejahteraan psikologis terutama pada remaja.

Hal ini didukung oleh penelitian Harpan (2015), dikemukakan bahwa remaja yang lebih bersyukur, penuh harapan, optimis, dan bahagia sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Rasa syukur akan membuat mahasiswa yang bekerja *part time* merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan. Mahasiswa akan lebih merasa bahwa meskipun harus membagi waktu

dan konsentrasinya yang mengakibatkan fokusnya menjadi terpecah namun dengan rasa syukur mahasiswa tersebut merasa bahwa yang mereka jalani adalah hal positif yang dapat mengembangkan diri mereka sendiri sehingga bukan hanya finansial saja tujuannya tetapi kemandirian dan pengalaman kerja juga telah mereka dapati.

Hal tersebut diperkuat oleh Cahyono (2014) yang mengatakan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan disentuh dalam aspek kognisi (cara berpikir), emosi (berempati), serta spiritual (keyakinan). Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah adanya manfaat positif yang didapatkan oleh individu ketika bersyukur, seperti individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupannya. Menurut Wood, dkk (2009) juga mengatakan bahwa rasa syukur menjadi salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Wood, dkk, 2009) rasa syukur secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi, individu akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dan Susilawati (2016) tentang hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Hasil koefisien determinasi 51,3%. Hasil penelitian menyatakan

bahwa adanya hubungan positif signifikan antara rasa syukur dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurarini (2016) tentang pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis. Besar nya pengaruh sebesar 59,7%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Murniasih (2013) tentang pengaruh kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan *R-Square* sebesar 0,445. Hasil penelitian menunjukan ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap kesejahteraan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ **Apakah ada Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja *Part Time* ?**”.

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja *Part Time*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Secara teoritis dapat menambah wawasan di bidang ilmu psikologi khususnya dilingkup psikologi positif yang berkaitan dengan Rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis :

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan bagi para mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part time* dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi mengenai pentingnya rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) seseorang disebut sehat secara mental tidak hanya ketika seseorang tidak menderita kecemasan, depresi, atau bentuk lain dari gejala psikologis akan tetapi ketika kondisi positif seperti kepuasan terhadap kehidupan dan kualitas hubungan baik yang tinggi dengan orang lain.

Konsep Ryff (1989) berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Ryff (1989) mengungkapkan kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu :

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri mengandung arti sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Sikap positif ini adalah mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya.

b. Hubungan yang Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*).

Hubungan yang positif dengan orang lain sebagai aspek yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai, dan saling mempedulikan kebutuhan serta kesejahteraan pihak lain. Kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan

yang positif ini juga dicirikan oleh adanya empati, afeksi, dan keakraban, serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Pribadi yang otonom adalah pribadi yang mandiri, yang dapat menentukan yang terbaik untuk dirinya sendiri. Individu ini memiliki *internal locus of evaluation*, yakni tidak mencari persetujuan orang lain melainkan mengevaluasi dirinya dengan standar personal. Oleh karena itu, ia tidak memikirkan harapan-harapan dan penilaian orang lain terhadap dirinya. Individu yang otonom juga tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting. Individu ini tidak menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam bentuk tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini menggambarkan adanya suatu perasaan kompeten dan penguasaan dalam mengatur lingkungan, memiliki minat yang kuat terhadap hal-hal di luar diri, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas serta mampu mengendalikannya. Menurut Ryff (1998), individu yang memiliki penguasaan lingkungan adalah individu yang memiliki kemampuan dan kompetensi untuk mengatur lingkungannya. Individu seperti ini mampu mengendalikan kegiatan-kegiatannya yang kompleks sekalipun dan dapat menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada secara efektif, mampu memilih, atau bahkan menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi jiwanya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup adalah individu yang memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai, memiliki keyakinan dan pandangan tertentu yang dapat memberikan arah dalam hidupnya. Selain itu, individu ini juga menganggap bahwa hidupnya itu bermakna dan berarti, baik di masa lalu, kini, maupun yang akan datang. Individu ini memiliki perasaan menyatu, seimbang, dan terintegrasinya bagian-bagian diri.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Aspek yang terakhir ini adalah suatu pertumbuhan yang optimal tidak hanya berarti bahwa seseorang dapat mencapai kualitas-kualitas yang telah disebutkan sebelumnya, tetapi juga membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi seseorang secara berkesinambungan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis, sebagai berikut : 1) penerimaan diri, 2) hubungan yang positif dengan orang lain, 3) otonomi, 4) penguasaan lingkungan, 5) tujuan hidup, dan 6) pertumbuhan pribadi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang diantaranya yaitu :

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial (Ryff,1989).

b. Religiusitas

Kesejahteraan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh agama dan spiritualitas. Dalam konteks ini sangat berkaitan pada semua persoalan kehidupan individu kepada tuhan. Individu dengan tingkat religius yang tinggi, maka individu tersebut akan lebih mampu memandang setiap peristiwa yang terjadi secara positif, sehingga hidup yang dirasakannya menjadi lebih bermakna, dan bisa bersikap baik dengan lingkungan, mampu merasakan kepuasan hidup dan tidak banyak mengalami kesepian dalam hidupnya (Ryff,1989).

c. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini, dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan

status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada kesejahteraan psikologis (Ryff,1989).

d. Rasa Syukur

Menurut Emmons dan McCullough (2003) rasa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Rasa Syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan (Al-Fauzan, 2005) Rasa syukur juga memberikan pandangan positif bagi individu terhadap kehidupannya yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, religiusitas, status sosial ekonomi dan rasa syukur.

B. Rasa Syukur

1. Pengertian Rasa Syukur

Syukur menurut bahasa berarti pujian atas sanjungan kepada orang yang telah berbuat baik kepada kita. Syukur adalah *mashdar* dari kata kerja *syakara-yaskuru-syukran-wa syukuran-wa syukranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin*, *kaf*, dan *ra*, yang mengandung makna antara lain” pujian atas kebaikan” dan “penuh sesuatu”. Adapun kata syukur adalah

bentuk mubalaghah dari kata syukur yang merupakan salah satu nama Allah, sedangkan syukur yang digunakan oleh hamba Allah artinya mereka yang sungguh-sungguh bersyukur kepada Tuhannya dengan menaati segala perintah-Nya dan menunaikan kewajiban beribadah kepada-Nya (Murniasih, 2013).

Syukur adalah menyadari bahwa tidak ada yang memberi kenikmatan kecuali Allah. Kemudian apabila engkau mengetahui kenikmatan Allah kepadamu dalam anggota-anggota tubuh, jasad dan ruhmu, serta seluruh yang engkau perlukan dari urusan-urusan penghidupanmu, muncullah di dalam hatimu rasa senang kepada Allah dan kenikmatan-Nya serta anugerah-Nya atas dirimu. (Syarbini, 2011).

Al-fauzan (2005) menjelaskan bersyukur menurut terminologi khusus artinya memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya yang beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan. Dengan demikian, sedikit nikmat pun menginspirasi untuk banyak bersyukur, maka terlebih lagi jika nikmat yang diperolehnya banyak.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bersyukur merupakan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

2. Aspek-aspek Rasa Syukur

Menurut Syara' (dalam Al Fauzan,2005) syukur dibangun oleh tiga rukun atau sendi yaitu:

a. Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Manusia tidak mempunyai daya dan upaya untuk mendatangkan nikmat itu, hanya Allah lah yang dapat menganugerahkannya tanpa mengharapkan imbalan sepeser pun dari hamba-Nya. Sebagai seorang hamba, ia harus menunjukkan bahwa dirinya sangat membutuhkan nikmat itu, merasa cukup dengan nikmat yang telah diberikan, dan tidak merasa puas dengan syukur yang telah ia lakukan. Allah berfirman :

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ٥٣

“Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya).” (Q.S. An Nahl : 53).

Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberiannya. Syukur dengan hati akan membuat seorang hamba menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan berkeluh kesah, atau menghujat kepada Allah SWT, walaupun nikmat yang diterima dinilai kecil.

Ketahuiilah bahwa tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir dan batin yang diberikan kepadanya dan kepada makhluk lainnya, semua itu berasal dari Allah, kemudian ia menggunakannya untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya. Orang yang menyatakan dengan hatinya bahwa semua nikmat berasal dari Allah, tapi terkadang dengan lisannya ia menyandarkan nikmat itu kepada Allah, terkadang kepada diri dan jerih payahnya sendiri ataupun kepada usaha orang lain, maka ia wajib bertobat dengan sungguh-sungguh dan tidak lagi menyandarkan semua nikmat kecuali kepada Pemiliknya (Allah).

b. Syukur dengan Lisan

Syukur dengan lisan yaitu menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena pamer atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur.

c. Syukur dengan Perbuatan

Sebagian ulama memberi penjelasan singkat mengenai pengertian syukur dengan anggota badan (perbuatan), yaitu senantiasa melakukan atau melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah.

Hal itu tidak akan sempurna kecuali dengan menaati Allah dan rasul-Nya dengan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, termasuk menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhain-Nya dan tidak menggunakannya untuk berbuat maksiat kepada-Nya. Seorang individu harus mengetahui hal-hal yang disukai Allah agar dapat memanfaatkan nikmat dalam hal yang disukai-Nya itu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek rasa syukur yaitu : syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan.

C. Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1989).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Rasa syukur merupakan berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan (Al-Fauzan, 2005).

Banyak sekali manfaat yang bisa diambil dari bersyukur, diantaranya yaitu bisa menimbulkan ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih baik dan juga kebahagiaan (Linley & Joseph, 2004).

Syukur dengan hati akan membuat seseorang dapat merasakan keberadaan nikmat pada dirinya, hingga tidak akan lupa kepada Allah atas pemberiannya. Syukur dengan lisan, seseorang akan teringat kepada pemberiannya dan mengakui kelemahan dirinya. Maka dengan sendirinya akan tunduk kepada Allah, memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya dengan memperbanyak dzikir, karena dzikir merupakan pangkal syukur. Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT (Al-Fauzan, 2005).

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Fitria (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, rasa syukur memberikan sumbangan sebesar 28,73% untuk kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Debby (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full-time*. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersyukur akan merasa terpenuhi atas segala apa yang telah didapatkan serta akan memandang segala sesuatu yang terjadi dengan pandangan yang positif.

D. Kerangka Pikir

Mahasiswa merupakan masa remaja yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi (Santrock, 2012). Mahasiswa yang telah melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu (Rani dkk, 2013).

Faktor yang mendorong mahasiswa kuliah sambil bekerja adalah faktor perekonomian, sebagian mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya, sehingga berusaha meringankan beban orangtuanya (Denura, 2012). Hal ini, menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua aktivitas sekaligus yaitu berkuliah dan juga bekerja. Kebanyakan pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah jenis pekerjaan paruh waktu (*part time*), dikarenakan jadwal kerja paruh waktu lebih *fleksibel* dan tipe pekerja ini tidak memiliki kontrak kerja (Mardelina, 2017).

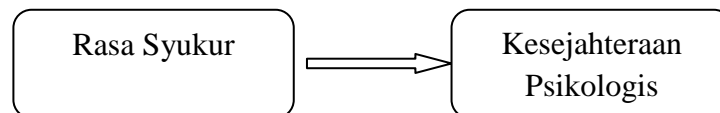
Disisi lain adanya masalah-masalah yang mahasiswa hadapi, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari mereka, membagi waktu antara bekerja dan kuliah, serta memiliki tanggung jawab terhadap beban tugas dari pekerjaan mereka. Mahasiswa yang hanya kuliah saja memiliki waktu yang lebih luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas, karena terlalu banyak kegiatan yang dijalani. Dalam hal tersebut,

mahasiswa tidak hanya memenuhi tanggung jawabnya dalam pendidikan dan kehidupan di perkuliahannya, namun juga memiliki tanggung jawab dalam relasi dan di dalam pekerjaannya. Hal-hal tersebut merupakan indikator rendahnya kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis adalah kondisi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala stress karna kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif.

Secara umum rasa syukur dapat mempengaruhi cara mahasiswa menghadapi suatu masalah yang ada dalam hidupnya. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negative dalam dirinya, dan perasaan positif. Rasa Syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Al-Fauzan (2005) menyebutkan bahwa rasa syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

Rasa syukur akan membuat mahasiswa yang bekerja *part time* merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan. Mahasiswa akan lebih merasa bahwa meskipun harus membagi waktu dan konsentrasinya sehingga membuat fokusnya menjadi terpecah namun dengan rasa syukur mahasiswa tersebut merasa bahwa yang mereka jalani adalah hal positif yang dapat mengembangkan diri mereka sendiri sehingga bukan hanya finansial saja tujuannya tetapi kemandirian dan

pengalaman kerja juga telah mereka dapati (Murniasih, 2013). Dari uraian diatas digambarkan kerangka piker hubungan antara rasasyukur dengan kesejahteraan psikologis sebagai berikut :



Gambar 1

Bagan.hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitan ini adalah Ada Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja *Part Time*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan *Psychological Well-Being* pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Al Fauzan, S. A. (2005). *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya*. Bandung: Marja.
- Al-Qur'an dan Terjemahan : *Special For Woman*. (2013). Departemen Agama RI. Bandung : Syaamil Qur'an.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- _____. (2016). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- BBC Indonesia. (2015). Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah Meningkat. Diakses Pada Tanggal 19 Juni 2019 http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa.
- Cahyani, Regita. (2019). Hubungan antara Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Shalat dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan *Gratitude* (Bersyukur) Untuk Penurunan Stress Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol. 3, No. 1. Universitas Surabaya.
- Delazzari. (2000). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Siswa. *Journal Psikologi*, Vol. 03.
- Denura, F. (2012). Kuliah Sambil Bekerja Tuntutan Ekonomi Atau Belajar Mandiri (halaman internet). Diakses pada tanggal 19 juli 2019, 17:02:43 di <http://www.scholae.co/web/read/451/kuliah.sambil.kerja.tuntutan.ekonomi.atau.belajar>
- Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2003). *Couting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol. 84, No. 2.
- HAMKA. (1983). *Tafsir al-Azhar juz XIII-XIV*. Jakarta : Pustaka Panjimas

Harimukti, Mega. T & Dewi K.S (2014). Ekplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, Vol. 13, No.1. Universitas Diponegoro.

Harpan, A. (2015). Peran *Religiusitas* dan *Optimisme* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*, Vol. 3, No. 1. Universitas Ahmad Dahlan.

<http://aplikasi.radenintan.ac.id>

<http://jogja.tribunnews.com/2014/12/08/mahasiswi-uny-yang-bunuh-diri-dikenal-supel-dan-pintar> diakses pada tanggal 9 juli 2019 pada pukul 16:04:19

Huppert, Felicia, dkk (2005) *the science of well-being. united states of America: oxford University press.*

Ilham, F., dkk. (2019). Profil *Gratitude* Mahasiswa. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. Vol.3, No. 2. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol.3, No.2. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Langi, Yanti. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Malay, M. N. (2019). *Modul Praktikum Statistika (Analisis Data SPSS)*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Malay, M. N., Fitriani, A., & Islamia, I. (2019). *Pedoman Penulisan Skripsi Prodi Psikologi Islam*. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Mardelina, Elma & Muhson, Ali (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia* Vol. 13, No. 2. Universitas Negeri Yogyakarta.

Murniasih. F (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Murtiningtyas, Riska. (2017). Hubungan antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurarini, F. (2016). Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Terhadap *Psychological Well-Being* Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Skripsi*. Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Oktaviana, Resna. (2017). Hubungan Rasa Syukur Dengan *Psychological Well-Being* pada Lanjut Usia Dipanti Sosial. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Prabowo, Adhyatman. (2017). *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja. Vol. 05, No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, O. F. (2012). Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Rani, Iskandar G, dkk. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT.UNP. Vol. 01, No. 1. Universitas Negeri Padang.
- Ratnayanti, T, L. & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude Dengan *Psychological Well-Being* Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB Negeri Salatiga. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ryff, C. D & Keyes L. M (1995). *The Structure Of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal Of Personality And Social Psychology* Vol. 69, No. 4. *University Of Wisconsin*. Madison.
- Ryff, C. D. (1989). *Happines Is Everything, Or Is It? Exprolations On The Meaning Of Psychological Well-Being*. *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol 57 No.6. *University Of Wisconsin*. Madison.
- Salami, S (2010). *Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students Attitudes: Implications For Quality Education*. *European Journal Of Educational Studies* Vol. 2, No. 3. *University Of Ibadan*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Schmutte, p. s., & Ryff, c. d. (1997). *Personality And Well-Being: Reexamining Metods And Meaning*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol. 73, No. 3.
- Seligman, Martin, E. P. (2002). *Autentic Happines: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. New York : Free Press.

- Shulman, T. E., & Hemenover, S. H. (2006). *Is Dispositional Emotional Intelligence Synonymous With Personality?*. *Journal Self And Identity*, Vol. 5, No.2. *Kansas State University*.
- Shihab, M, Quraish. (2002). *Tafsir al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol. 7. Jakarta : Lentera Hati.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Syarbini, Amirulloh. (2010). *Dahsyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW*. Bandung : Ruang Kata.
- Ulpa, Eska, P,. (2005). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wicaksono, M. & Susilawati, L. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Akhir Anggota *Islamic Medical Activists*. *Journal Psikologi Udayana*, Vol. 3, No. 2. Universitas Udayana.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). *Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets*. *Journal Personality And Individual Differences*, Vol. 46. *United Kingdom*.